給食だより

2009年 7月

あおぞら保育園　あおぞら第２保育園　あおぞら谷津保育園

太陽の光がさんさんと輝く夏がやってきました。色あざやかな夏野菜を食べて、体の調子を整えましょう。

☆七夕(たなばた)☆

７月７日は七夕ですね。七夕にまつわる料理の１つに、七夕そうめんがあります。そうめんの流れる様子が、天の川を想像させ、また、そうめん一本一本を織り糸としてみなしていると言われています。そうめんは消化もよく、食べやすいので、夏バテで食欲の落ちやすいこの季節にはピッタリですね！

夏野菜を食べよう

☆トマト

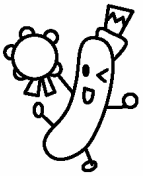
食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す

※水分がたくさん含まれています！

☆選ぶときの目安☆

・皮につやがあり、全体的に赤いもの。

・へたの緑が濃いもの。



☆キュウリ

利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる

☆選ぶときの目安☆

・緑色が濃いもの。

・トゲが痛いくらいしっかりしたもの。

☆ナス

余分な熱をとる／血のめぐりをよくする／化のうや腫れを治める

☆選ぶときの目安☆

・重いもの。

・へたのトゲがとがっているもの。

☆スイカ

体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる

☆選ぶときの目安☆

・緑色が鮮やかで縞模様がはっきりしたもの。

・種が黒いもの。

・たたいてみて、充実感のあるもの。

その他にも、ピーマン、とうもろこし、レタス、さやいんげん、枝豆などが旬を迎えます。ビタミンやカリウム、水分がたっぷり含まれる夏野菜は、体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。カリウムには利尿作用があり、余分な塩分をとる働きがあります。

給食レシピ ～じゃがトマサラダ～ (大人２人　子ども２人分)

○じゃがいも…２個
○トマト…１個
○キュウリ…１本
○わかめ…適量

調味料
○酢…大さじ１と２/３
○醤油…小さじ２
○塩…少々
○砂糖…少々

＜作り方＞

①じゃがいもは茹で、わかめは水でもどしておく。

②じゃがいも、トマト、キュウリは１ｃｍ角の大きさに切る。
　わかめも細かく切る。

③調味料と②を合わせる。